# 24h PAUSE — Volet jeunes adultes
# Textes promotionnels 2026

## TEXTE POUR VOS COMMUNICATIONS :

### 24h PAUSE – Le 22 novembre, on sort tout nu...sans nos écrans.

De nos jours, nos écrans sont tellement présents dans notre quotidien que s'en séparer, même pour quelques heures, peut donner l'impression qu'il nous manque quelque chose. Et si on se donnait le droit de ne pas être joignable en tout temps? De profiter d'une journée pour ralentir, réduire son stress, se reposer, lire, bouger, voir des gens ou faire des activités qu'on aime?

C'est ce que vise l'événement 24h PAUSE, qui invite les jeunes à s'offrir une journée loin des écrans pour prendre soin d'eux et se reconnecter au vrai monde. Le dimanche 22 novembre, les participantes et participants sont invités à relever le défi de **passer une journée complète sans écran** (cell, montre intelligente, ordinateur, tablette, console ou télé) pour leurs loisirs.

En plus, les participant(e)s qui le souhaitent peuvent organiser leur propre activité sans écran et inviter leurs ami(e)s à se joindre à eux.

**Pour s'inscrire, il suffit de se rendre à pausetonecran.com**. En plus de recevoir des conseils pratiques pour bien se préparer, les personnes inscrites courront la chance de gagner un grand prix de 2 500 $ pour décrocher entre ami(e)s!

**LA VOIX DE NOS JEUNES**

L'événement 24h PAUSE est né d'un réel besoin puisque beaucoup de gens se questionnent sur la place des écrans dans leur vie. D'ailleurs, ce sont plus de 90 % des jeunes adultes qui considèrent que les écrans affectent négativement leur bien-être général et 91 % d'entre eux aimeraient réduire leur temps d'écran.

Cela dit, l'idée n'est pas d'éliminer la techno de leur vie! Le 24h vise plutôt à les aider à avoir une meilleure relation avec leurs appareils et leurs usages dans le but de favoriser leur bien-être. Oui aux écrans, mais en les utilisant plus consciemment que par réflexe, en misant sur des activités en ligne qui font du bien et en s'offrant plus de moments de déconnexion. **Pour s'inscrire : www.pausetonecran.com**

Voici quelques raisons qui ont motivé des jeunes à vivre l'expérience de déconnexion l'an dernier :

# 24h PAUSE — Volet jeunes adultes
# Textes promotionnels 2026

« Pour reposer mon cerveau des stimulations et diminuer l'impact sur mon état d'âme. »

« Pour avoir le temps pour mes loisirs qu'habituellement je remplace par mon téléphone. »

« Parce que ça fait du bien de se déconnecter! »

« Pour voir à quel point je pourrais mieux prioriser mes journées et mon temps. »

« Pour mon bien-être et pour avoir une occasion encourageante de le faire avec d'autres personnes en même temps lors d'un premier essai. »

## TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX :

### FACEBOOK

Le 22 novembre, on sort tout nu… sans nos écrans!
Le 24h PAUSE t'invite à relever le défi de passer une journée complète sans écran pour tes loisirs, pour prendre soin de toi et te reconnecter au vrai monde. Nouveauté cette année: tu peux organiser une activité sans écran et inviter tes ami(e)s à vivre l'expérience avec toi!
À GAGNER: un grand prix de 2 500 $ pour décrocher entre ami(e)s!
👉 Inscris-toi dès maintenant: https://pausetonecran.com/24h-de-pause/inscription-jeunes/

### INSTAGRAM

Le 22 novembre, on sort tout nu… sans nos écrans! 📱
Se passer de nos écrans peut faire bizarre! Mais c'est aussi de la place qui se libère pour faire ce qu'on aime et profiter du moment présent.
Avec le 24h PAUSE, relève le défi de 24 heures sans écran pour tes loisirs. Cette année, tu peux même organiser une activité sans écran avec tes ami(e)s!
👉 Inscris-toi à pausetonecran.com et cours la chance de gagner un grand prix d'une valeur de 2 500 $ pour décrocher entre ami(e)s!

#pausetonecran #24hPAUSE #deconnexion